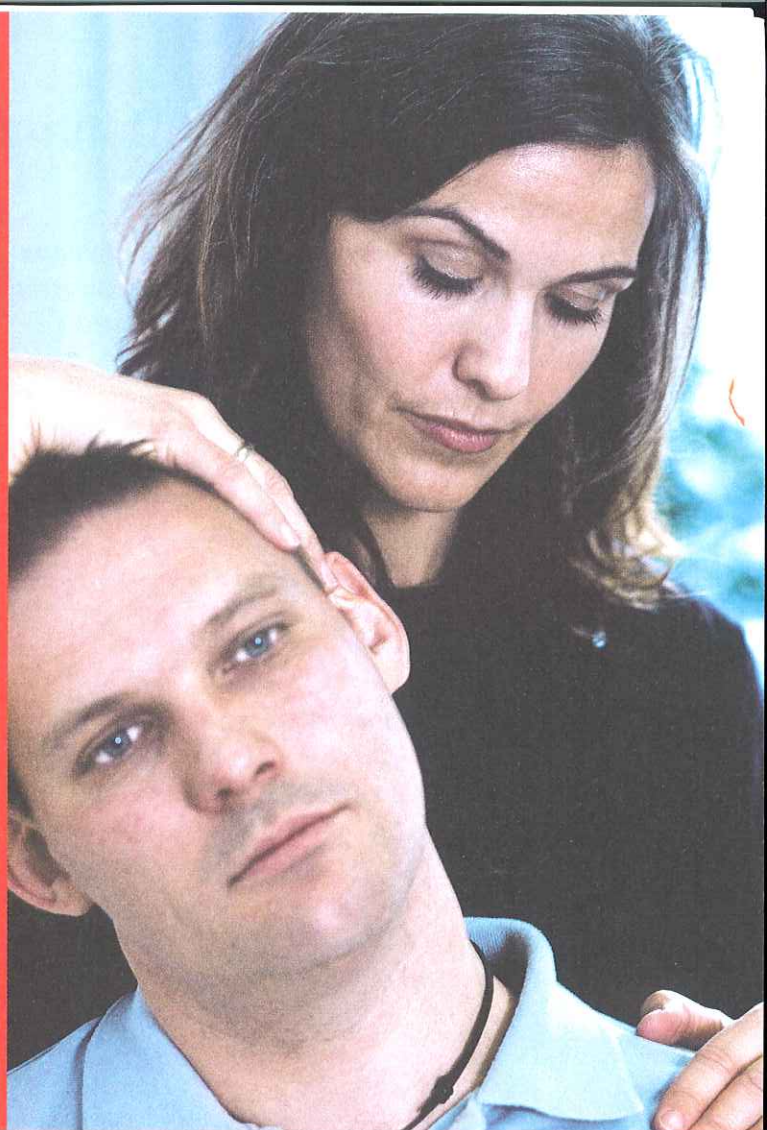


## Sådan bruger du PensionDanmark Sundhedsordning



## Det får du med PensionDanmark Sundhedsordning

**Sundhedsordningen er et tilbud om behandling af gener og problemer i led, muskler og sener:**

- › Du kan få hurtig behandling – du kommer til inden for fire dage.
- › Du behøver ingen henvisning fra din læge.
- › Du kan blive hurtigere rask.
- › Du kan forebygge, at nogle problemer bliver kroniske – og måske ender med førtids-pensionering.
- › Ondt i ryggen og andre lignende tilstande går som regel ikke over af sig selv – så lyt til din krop.
- › Hvis du tager problemerne i opløbet, kan du blive på arbejdsmarkedet i længere tid.

PensionDanmark Sundhedsordning giver adgang til behandling, som du ellers selv skulle have betalt for.

Bestil tid døgnet rundt på [www.pension.dk/sundhed](http://www.pension.dk/sundhed) eller ring alle hverdage mellem kl. 8.00 og kl. 21.00 på telefon 7010 0806

### Falck Healthcare

PensionDanmark Sundhedsordning er et samarbejde med Falck Healthcare, som har stor ekspertise inden for behandling af problemer i bevægeapparatet.

### PensionDanmark

PensionDanmark har godt 500.000 medlemmer beskæftiget i 35.000 private og offentlige virksomheder. Vi sikrer dig en god service samtidig med, at vi har lave omkostninger til administration af din pension.

### Spørgsmål om pension

Hvis du har spørgsmål til din pensionsordning, kan du ringe på telefon 7012 1330 – alle hverdage mellem kl. 8.00 og kl. 21.00.

# Kort om PensionDanmark Sundhedsordning

**Sundhedsordningen skal forebygge nedslidning og andre problemer med bevægeapparatet, som giver en del af PensionDanmarks medlemmer mange sygedage:**

- › Du kan få behandlet gener og problemer i led, muskler og sener.
- › Problemet skal være arbejdsrelateret. Det kan være problemer med ryg, skuldre, nakke, knæ, albuer, håndled samt arm- og bensmerter.
- › Du kan få behandling af en kiropraktor, fysioterapeut, massør og zoneterapeut.

Gener og problemer opstået i fritiden eller i forbindelse med sport behandles ikke. Du skal selv aftale med din arbejdsgiver, om behandling skal foregå i eller uden for arbejdstiden.

## Sådan foregår behandlingen

Behandlingerne foregår på sundhedscentre, som ligger over hele landet.

Når du bestiller tid første gang, skal du selv vælge den behandlingsform, du mener, kan løse problemet. Første behandling bruges til at planlægge behandlingsforløbet. Derfor starter den reelle behandling først ved andet besøg.

Du kan få behandlet ét problem ad gangen. Der er afsat 20 minutter til behandling af fysioterapeut, massør og zoneterapeut og 15 minutter til kiropraktisk behandling. Behandleren skal i det tidsrum også rapportere om behandlingen.

---

På [www.pension.dk/sundhed](http://www.pension.dk/sundhed) kan du se, hvilke problemer de forskellige behandlere tager sig af.

Du kan også få det oplyst på telefon 7010 0806.

---

## Bestil tid på [www.pension.dk/sundhed](http://www.pension.dk/sundhed)

### Sådan bestiller du tid

- › Klik på "Bestil tid til behandling".
- › Tast dit CPR-nummer ind.
- › Klik på "Log på".
- › Klik på danmarkskortet og vælg det område, hvor du vil til behandling.
- › Klik på den klinik på listen, hvor du ønsker at komme til behandling.
- › Vælg behandlingstype ved hjælp af fanebladene.
- › Find den dato og det tidspunkt i kalenderen, hvor du gerne vil til behandling – og klik på "Bestil denne tid".
- › Du får nu en bekræftelse på mail, hvis du har registreret din e-mail i systemet.

Første gang du logger på bookingsystemet, skal du angive den adgangskode, du vil bruge fremover. Du bør også registrere det telefonnummer, hvor behandlerne kan få fat på dig i dagtimerne – gerne et mobilnummer. Husk at klikke på "Gem ændringer".

Du kan bestille og afbestille tid i bookingsystemet eller på telefon 7010 0806.

Akut tid kan kun bestilles på telefon 7010 0806. Det giver adgang til behandling inden for 24 timer. Problemet skal være opstået aftenen før eller samme dag.

---

### Husk:

- › At medbringe et håndklæde.
  - › At medbringe en kalender, så I kan aftale en ny tid.
  - › At komme i god tid, så behandlingen kan starte til det aftalte tidspunkt.
-